



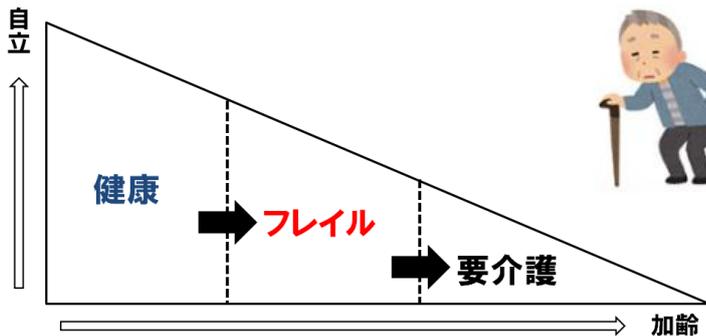
# リハビリニュース

平成 31 年 1 月 7 日発行

発行者 機能回復訓練部

マネージャー 井上友太

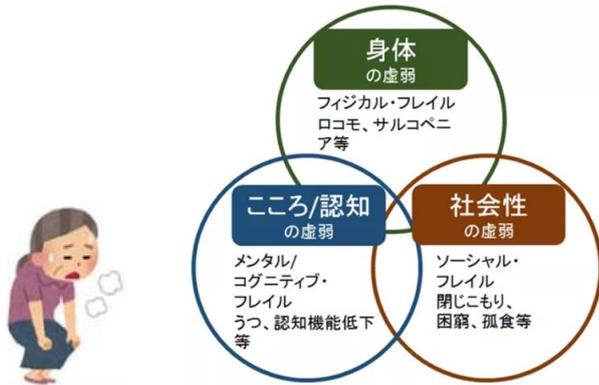
## 『フレイル』って何??



高齢者が健常な状態から要介護へ移行する中間の段階とされています。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般をフレイルと言います。

フレイルの状態に早く気づき対応することができれば、健常に近い状態へ改善できる可能性があります。



## フレイルの基準は・・・?

- ① 体重減少
- ② 筋力低下
- ③ 疲労感
- ④ 歩行速度の低下
- ⑤ 身体活動の低下

**3項目以上** で **フレイル**

持病のコントロール、運動、バランスの良い食事、社会とのつながりが大切です。

### 編集後記

次回は、『リハビリテーションと栄養』です。お楽しみに。